



龙易武术网

lybbs88.com

正道功

正道金丹功

一、金丹功概论

金丹，又叫内丹。金丹功是历代传下来的一种养生修道方法。言其金者，喻其坚固不变、永世长存之特性。《中和集》讲：“金者坚也，丹者固也，释氏喻为圆觉，儒家喻之太极，初非别物，只是本来一灵而已。本来真性永劫不坏，似丹之圆，愈炼愈明。”故称金丹，为道家名，也即释家言“舍利宝珠”是也。道家对金丹大道的阐述与修证有其独具的特点，这里简要归纳为三元九品介绍：

三元丹法是指天元、地元、人元。何谓天元。就如用凸透镜聚光，借助诸聚能灵性法器，摄集天地日月之精华，按一定的法度，运用意念护持炼成，所成之丹名叫神丹。《玄肤论》说：“神丹者，上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转足而成白雪，三年加炼而化为神符，得而饵之，飘然轻举。”

天元丹法和藏密中的大圆满最高法门有十分相近之处。地元丹法多指五石提炼而成的外丹，所成之丹名叫灵丹，是一些可以治病的化学药品如硫磺。地元丹法还有另一层意思，就是指阴阳双修之术，因修炼时女身为鼎炉，女为坤，坤为地，所以叫地元丹法，人元丹法是我们最常见的一种，是指用元精、元气、元神凝聚而成的物质，所成之丹名叫玄珠，且有玉液还丹和金液还丹之分。

九品是指上乘根器者分三品，中乘根器者分三品，下乘根器者分三品。在修炼方法上，每乘均有一套炼精、炼气、炼神三品之分。下乘三品是以丹田为鼎炉，心肾为水火，精血髓气液为药材，闭咽搐提为火候，卢升降为运用，一年融结，九年成功。其法既论卦爻，又说斤两，法则繁难，故以文字传之，修之可得留形住世，成地仙之果，适宜于下士学炼之。

中乘三品，以神气为铅汞，子午为水火，五脉为药材，鼎炉年月晶时为火候，抱元守一为运用，百日混合，三年成象，虽有卦爻，却无斤两，须以口传，炼成可入水不溺、入水不焚、出有入无。而最上一乘是指上士乘光的顿悟法门，与孟子“养吾浩然正气”十分相近。所谓佛之平常心即道。此正谓《金丹》诗曰“本来真性唤金丹”，同是一理。

在金丹修持的过程中，由于着手的方法各异，又分出了北派的玉液小还丹和南宗的金液大还丹。就小还丹而言，《大丹直指》等书说，内丹筑基阶段，炼化真使肾气传肝气，肝气传心气，心气传脾气，脾气传肺气，肺气传肾气在五脏间循环，称为小还丹，舌搅上腭而咽津用以炼形，称玉液还丹。丹书中一般则把筑基阶段炼已功夫称玉液还丹，把炼精化完成后所得大药称金液还丹。

下载无水印完整版

请点击



【百万古书籍】

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载





- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、
如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、
药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集
3000 套

【道家法术】3000 册：修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



- 【武术】传统武术与现代搏击术 6200 册

【武功秘笈 电子书】6200 册：少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



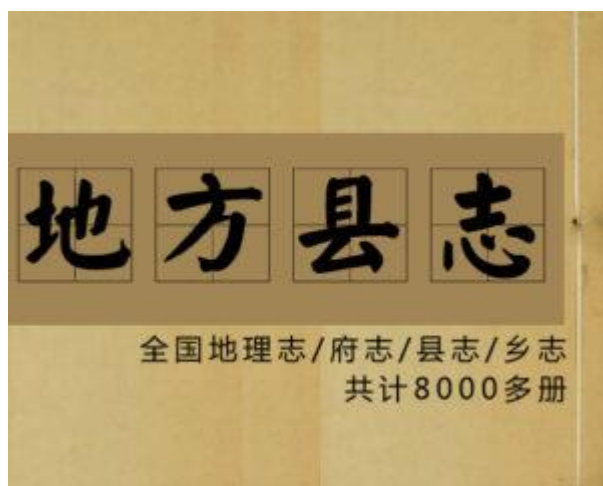
- 【集藏】经史子集库 13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、剧曲、话本、演义、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**
全国【地方县志】府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围
地方县志\府志古籍影印电子版，...



- **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**
32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索
器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>